

CHRISTOPH  
MERKER

EIN  
MANN

—

EIN  
WERK



CHRISTOPH  
MERKER

EIN  
MANN

—

EIN  
WERK

Kleine Philosophie  
des Selbermachens

LUDWIG

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Cradle to Cradle Certified® ist eine eingetragene Marke  
des Cradle to Cradle Products Innovation Institute.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Originalausgabe 11/2022

Copyright © 2022 by Ludwig Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Kerstin Lücker

Umschlaggestaltung: und -illustration: DAS ILLUSTRAT, München,  
unter Verwendung von Motiven

von Party people studio/Shutterstock (vorne, hinten)

Josef Hanus/Shutterstock (hinten)

Nataliia K/Shutterstock (hinten)

Kay Blaschke (hinten)

Illustrationen Innenteil: DAS ILLUSTRAT, München,

Fotografien auf S. 175, S. 176: Kay Blaschke

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-28157-8

[www.Ludwig-Verlag.de](http://www.Ludwig-Verlag.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT 9

EIN GLÜCKLICHES HÄNDCHEN 11

FALSCHES MACHEN UND  
FALSCHES MACHEN 21

VON DER NOTWENDIGKEIT  
DES MACHENS 31

MUSENKÜSSE SCHMECKEN BESSER 35

DER HÄNDE WERK 47

MATERIAL BITTE! 55

VOM MACHEN IN EINER  
HEKTISCHEN ZEIT 71

DAS ZEUGS ZUM WERKEN UND  
DER RESTLICHE KRAM 83

DER ORT, WO DIE MAGIE GESCHIEHT 93

GESCHMACK KENNT KEINE GRENZEN 103

WIR REITEN AUF DEM INNEREN  
SCHWEINEHUND VOM PLAN IN  
DIE WIRKLICHKEIT 117

FRUST, VERZWEIFLUNG, MISSERFOLG -  
HER DAMIT! 125

DAS ENDE IST DER ANFANG 133

DIE SINNE SIND KEINE  
COUCH-POTATOES! 143

DAS MACHEN IST DER WEG,  
DAS GLÜCK IST DAS ZIEL 147

REVOLUTION MIT DEN HÄNDEN 153

DIE NÄCHSTE IDEE IST DIE BESTE -  
ODER NUR DIE ERSTBESTE? 167

MACHEN, JETZT! 171

*für Gernot*





## VORWORT

Hören wir das Wort *Handwerker*, haben wir ein bestimmtes Bild vor Augen. Klassisch den Schreiner, den Elektriker, den Fliesenleger oder den Zimmermann. In Letzterem steckt sogar der Mann, der handwerklich tätig wird. Doch ich glaube, dass Handwerk so viel mehr bedeutet. Darum werde ich in diesem Buch vom Hand-Werker und von der Hand-Werkerin sprechen. Es ist eine sprachliche Krücke, um deutlich zu machen, dass Hand-Werk uns alle angeht und mehr ist als das, woran wir im ersten Augenblick dabei denken. Vieles, was wir mit unseren Händen machen, ist Hand-Werk, jenseits der üblichen Handwerksberufe. Um uns das bewusst zu machen, habe ich diese Schreibweise gewählt.

Das Buch widme ich allen, die Freude am Machen mit ihren Händen haben, und besonders meinem Vater, der sein Leben lang ein Fürsprecher des Hand-Werks war.

Königssee, den 13. April 2022  
*Christoph Merker*





## EIN GLÜCKLICHES HÄNDCHEN

Eine ganze Viertelstunde muss man den Teig kneten. Erst fühlt er sich trocken an, doch je länger ich ihn mit den Händen bearbeite, umso klebriger wird er. Er pappt an den Händen und auf dem Küchenbrett. Das ist ein wenig nervig, und sollte jetzt das Telefon läuten, habe ich keine Chance, den Anruf entgegenzunehmen, ohne auf dem Hörer Teigspuren zu hinterlassen. Ich bin in die entscheidende Phase beim

Brotbacken gekommen. Bis jetzt hat alles Spaß gemacht – das duftende Mehl, das ich mit etwas handwarmem Wasser, Hefe, Salz und einer Prise Zucker vermischt habe, war eine schöne Vorarbeit. Das Kneten macht die ersten drei Minuten noch Spaß, dann wird es richtig anstrengend. Der klebrige Teig entwickelt ein störrisches Eigenleben, mit dem Messer muss ich immer öfter ganze Teigbatzen vom Brett kratzen. Durchhalten ist gefragt.

Das Durchhaltevermögen kommt bei Handarbeit fast zwangsweise ins Spiel. Denn mit den Händen zu arbeiten dauert lange und ist durchaus mühsam. So wie beim Teigkneten. Die Unterarme fangen das Ziehen an, außer man ist Sportkletterer, der genau diese Muskeln trainiert, wenn er an drei Fingern in der Wand hängt. Alle Übrigen sollten es als eine kleine Trainingseinheit ansehen, ganz kostenlos und ohne Fitnessgeräte. Zugegeben, die sehnsüchtigen Blicke auf die Wanduhr nehmen zu, aber das Ergebnis des Knetens fühlt man bald zwischen den Fingern. Die Handwärme hat die Hefe zum Leben erweckt, und man spürt, dass sie zu arbeiten anfängt. Immer geschmeidiger wird der Teig, und er klebt nun nicht mehr an den Händen, sondern sammelt sich ganz von selbst zusammen. Das ist faszinierend zu erleben, als wären die Teigmoleküle magnetisch geworden und würden sich gegenseitig anziehen. Es ist die Belohnung fürs Durchhalten. Noch eine Minute, und weil sich der Teig nun wunderbar anfühlt, hänge ich noch eine dran. Ein Brotteig lebt, und der leicht säuerliche Geruch zeigt mir an, dass er bereit zum Gehen ist. Meine Hände dürfen sich inzwischen ausruhen, während der Teig an der Reihe ist zu arbeiten.

Nach einer halben Stunde im Warmen ist er blasig aufgegangen. Jetzt muss er noch einmal kurz geknetet werden. Ich

zögere, den fluffigen Teig mit meinen Händen zu zerstören. Doch das ist nötig, schließlich soll das Brot locker, aber dennoch fest genug werden, damit es hinterher nicht auf dem Teller auseinanderbröselt. Endlich wird es gebacken, und bald zieht ein unwiderstehlicher Duft aus dem Ofen. Ob das Brot wohl schon fertig ist, frage ich mich und schaue konzentriert in das Backrohr. Hier ist Erfahrung gefragt. Jeder Ofen heizt anders, und bei den Zeitangaben ist Vorsicht gefragt. Vielleicht klappt es nicht beim ersten Mal, aber irgendwann hat man es im Gefühl, wann das Brot fertig ist.

Der große Moment ist gekommen. Ich öffne die Ofentür, und ein Schwall heißer Luft, getränkt mit leckerem Duft, kommt mir entgegen. Vorsichtig nehme ich das Brot heraus und kippe es um. Mit dem Fingerknöchel klopfe ich auf den Boden. Klingt es hohl, dann ist das Brot fertig. Wahrscheinlich klopft man noch ein paar Mal drauf, nur um sicher zu sein und weil es sich so befriedigend anhört. Nun heißt es geduldig sein, denn zunächst muss es abkühlen. Ganz ehrlich, ich habe noch kein einziges Brot abkühlen lassen. Ich bin einfach neugierig, ob es etwas geworden ist, und schneide es sofort an. Gut schaut es aus, eine gleichmäßige Konsistenz und eine feste Kruste. Natürlich muss ich sofort probieren. Es schmeckt himmlisch. Auch wenn alle Großmütter der Welt warnen, man bekäme Bauchweh von warmem Brot, schlage ich den sonst so wahren großmütterlichen Rat in den Wind. Denn so ein frisches, selbst gebackenes Brot ist das Beste, was es gibt.

Während ich genüsslich im Stehen eine Scheibe und noch eine esse, breitet sich ein unglaubliches Glücksgefühl im Körper aus. Alle Sinne freuen sich. Ich fühle das Brot, ich rieche das Brot und ich schmecke es. Beim Anschneiden höre ich

das Krachen der Kruste, und in meinem Gehirn explodiert ein kleines Freudenfeuerwerk. Ich bin stolz, dass ich ein eigenes Brot gebacken habe, erfreue mich an seinem Geschmack und bin rund herum glücklich.

Es ist immer wieder erstaunlich, wie leicht es ist, sich selbst glücklich zu machen. Man muss nur ein Brot backen, und schon hält man das Glück buchstäblich in den Händen. Dieses intensive Gefühl bekommt man nicht, wenn man ein Brot in der Bäckerei kauft, selbst wenn es dort liebevoll hergestellt wurde. Es selbst mit den eigenen Händen zu machen ist der Garant für das Glück.

Beim Brotbacken lernen wir viel über die Arbeit mit unseren Händen. Die Höhen und Tiefen, die Anstrengungen, aber auch die Freude. Am Anfang stehen die Ausgangsmaterialien, die man braucht. Es macht keinen Sinn, ein Brot zu backen ohne ein Gramm Salz im Haus. Ein wenig Planung muss sein, darum wird das Material vorbereitet. Das ist das Wunderbare beim Arbeiten mit den Händen. Wir wählen selbst unser Material, mit dem wir arbeiten wollen. Wir haben von Anfang an alles im Griff, und die Entscheidungsgewalt liegt bei uns. Beim Zusammenfügen der Einzelteile sind Fingerspitzengefühl und Aufmerksamkeit nötig, Gedankenlosigkeit darf man sich nicht leisten. Hand-Werk verzeiht nicht so schnell.

Mit unseren Händen nehmen wir Kontakt zu dem Material, in dem Fall zum Teig, auf. Tausende von Daten liefern unsere Hände an das Gehirn. Temperatur, Feuchtigkeit und Konsistenz prüfen sie, und unser Kopf verarbeitet die Informationen und sagt uns, ob wir noch etwas Mehl über den Teig streuen sollten. Hier spielt die Erfahrung eine wichtige Rolle. Unser Gehirn ist gierig nach Erfahrungen, denn sie

helfen ihm, mit der Welt da draußen zurechtzukommen. Sein eigenes Brot zu backen ist dabei eine archaische und fundamentale Erfahrung. Deswegen hinterlässt es einen intensiven Eindruck bei uns. Essen herzustellen ist mit sehr elementaren Gefühlen verbunden, und Brot ist in besonderer Weise emotional aufgeladen.

Weniger Spaß macht das Kneten. Das ist ebenfalls ganz grundlegend bei der Handarbeit. Irgendwann kommt man unweigerlich an den Punkt, an dem es anstrengend wird. Das braucht man gar nicht zu beschönigen. Das ist eine Durststrecke, da unsere Hände keine Maschinen sind, verlangt jedes Arbeiten mit ihnen Kraft. Ein Bodybuilder würde den Teig zwar mühelos bearbeiten, alle anderen aber bekommen nach drei Minuten Krämpfe. Handarbeit ist anstrengend!

Man muss sich motivieren durchzuhalten. Welche Strategie man dabei befolgt, ist Typsache. Ich gönne mir bei der Hälfte der Zeit eine Pause und freue mich ungemein, wenn ich sie mir dann doch nicht nehme und durchknete. Singen kann eine gute Ablenkung sein. Vier Mal *Stille Nacht* mit allen Strophen gesungen und schon ist die halbe Zeit um.

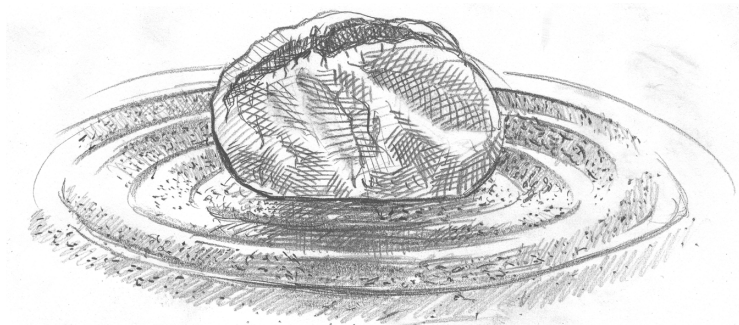
Man kann die Viertelstunde auch zum Nachdenken benutzen. Die Hände sind beschäftigt, das freut unser Gehirn, und darum arbeitet es überaus konzentriert. Von tagesaktuellen Problemen wie *Was koche ich heute?* bis zu tiefgründigen Fragen nach dem Sinn des Lebens, wobei beides miteinander zusammengehört, lassen sich im Kopf alle möglichen Dinge in aller Ruhe erörtern. Eine klassische *Win-win*-Situation. Die Zeit wird doppelt genutzt.

Oder man gibt sich ganz dem Kneten hin, sieht, wie der Teig zwischen den Fingern hervorquillt, wie er mit jeder Bewegung seine Form verändert. Man spürt bewusst, wie der

Teig von den Händen bearbeitet wird. Man blendet alles andere aus, ist nur Hand und Teig und vertieft sich in den Moment. Handarbeit wird zur Meditation. Da unsere Hände in der uns angemessenen Geschwindigkeit arbeiten und die Bewegungen in einem gleichmäßigen Rhythmus wiederholt werden, gleitet man hinüber in einen meditativen Zustand. Aus diesem Grund empfinden wir Handarbeit als entspannend.

Arbeitet man mit einer Maschine, ist eine andere Form der Konzentration gefragt. Maschinen sind viel schneller als wir Menschen, deswegen müssen wir auf sie aufpassen. Das Halten eines Handrührgerätes verlangt zwar weniger Konzentration als das Arbeiten mit einer Stichsäge, aber in beiden Fällen muss die Maschine beherrscht werden, sonst beherrscht sie uns mit allen unangenehmen Nebeneffekten. Ich möchte meine Finger nicht in den Handrührer bekommen und erst recht keine Bekanntschaft mit dem Sägeblatt machen.

Darum sind bei sich wiederholenden Bewegungen der Hände unsere Gehirnkapazitäten in einem angeregten und arbeitsbereiten Zustand. Die tätige Hand wird zum Konzentrationspunkt, der zur Meditation im weitesten Sinne führt.





Diese kleinen Auszeiten im Alltag sind bereichernd, wir dürfen sie uns nicht aus den Händen nehmen lassen.

Unterbrechungen beim Teigkneten und allen anderen derartigen Tätigkeiten sind unerwünscht. Wie gesagt, ans Telefon gehen geht nicht, und schnell mal über das Smartphone wischen macht man mit Teigfingern auch nur ein einziges Mal. Daher besser erst gar keine technischen Geräte in der Nähe haben. Sonst muss man hinterher den Teig aus dem Notebook pulen.

Hat man genug geknetet, will der Teig im Warmen in aller Ruhe gehen. Da ist Geduld gefragt. Bei vielen handwerklichen Tätigkeiten gibt es Wartezeiten, die lästig sind. Farbe oder Kleber müssen trocknen, Weiden einweichen oder Samen keimen. Das finde ich schwer auszuhalten. Ich habe schon oft Bilder ruiniert, weil ich beim Malen nicht lange genug gewartet habe, bis die untere Farbschicht getrocknet war. Ganze Papierarbeiten fielen auseinander, weil der Kleber noch feucht war, beim Flechten eines einfachen Weidenzaunes um ein Beet herum sind mir alle Äste abgebrochen, weil ich sie nicht die vorgeschriebene Zeit hatte einweichen lassen, damit sie biegsam wurden. Im Frühling habe ich schon bei etlichen Samen und Blumenzwiebeln den ersten Keim abgebrochen, weil ich ungeduldig gegraben habe, um zu sehen, ob sie endlich wachsen.

Das Hand-Werk bestraft Ungeduld sofort. In einer Zeit, in der alles jetzt und sofort, Lieferung am besten noch am gleichen Tag, 24-Stunden-Service und alles mit nur einem Klick möglich ist, wird unsere Ungeduld gewinnbringend vermarktet. Wir müssen Geduld erst wieder lernen. Das passt so gar nicht zu unserem Zeitgeist, in dem ein »immer schneller« als Maxime ausgegeben wurde. Sich dagegen zu stemmen verlangt